Tập luyện cơ chân săn chắc tại nhà chỉ 5 phút với động tác Wall sit

SHARE:

Wall sit là bài tập khá dễ, nhưng mang lại kết quả rất tốt cho chân của bạn. Xem video hướng dẫn tập và thực hiện theo, thử thách 30 ngày cùng Wall sit

Wall sit là bài tập làm đôi chân của bạn săn chắc nhanh chóng chỉ trong 5 phút. Điều gì nếu bạn có thể trông khỏe hơn bằng cách chỉ dành 5 phút 3 lần một tuần?

Hầu hết chúng ta thích đến phòng tập gym nhưng không có nhiều thời gian. Và khi cố gắng tập luyện thể hình tại nhà, chúng ta hiếm khi biết về bài tập thể dục hiệu quả trong một khoảng thời gian ngắn. Ngoài ra, chúng ta thấy tập luyện tốn thời gian và đó là lý do tại sao chúng ta đưa việc tập luyện ra khỏi lịch trình bận rộn.

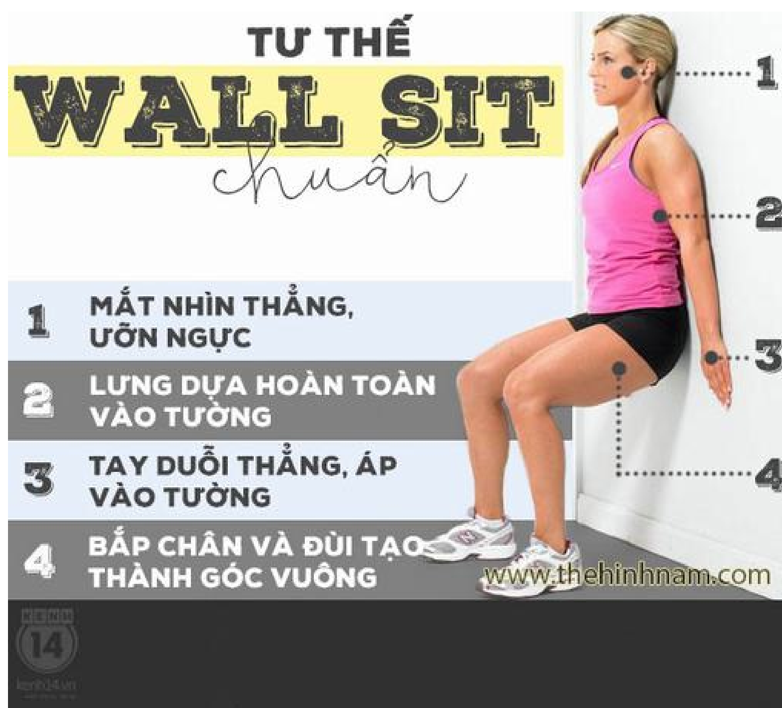


Nhưng làm thế nào để đôi chân của bạn săn chắc nhanh chóng chỉ trong 5 phút? Điều gì xảy ra nếu bạn có thể trông khỏe hơn bằng cách chỉ dành 5 phút 3 lần một tuần?

Có, nếu bạn có thể tập luyện mạnh mẽ vào cơ bắp, tập luyện rất ngắn có thể cung cấp cho bạn những kết quả tốt nhất. Bây giờ chúng ta tìm hiểu về bài tập tư thế Wall sit.

Dưới đây là cách thực hiện wall-sit:





Cách làm: Đơn giản chỉ cần khởi động để làm ấm cơ thể bạn lên. Kéo giãn cơ thể một chút và làm máu lưu thông. Một khi bạn đã sẵn sàng để tập luyện, chỉ đơn giản là chạy bộ một phút ngay tại chỗ. Điều đó sẽ giúp đôi chân của bạn đã sẵn sàng. Bây giờ chỉ cần uốn cong một chút và đi đến bức tường ngồi vào vị trí.

Chỉ cần tưởng tượng bạn đang ngồi trên một chiếc ghế. Uốn cong một chút và ngồi trong không khí như bạn đang ngồi trên ghế. Điều này tạo trọng lực lên đôi chân như là chân của bạn mang theo trọng lượng của cơ thể mà không cần sự giúp đỡ của một chiếc ghế.

Các bạn hãy xem video hướng dẫn tập Wall sit để thực hiện cho đúng:

Bạn có thể làm điều này bằng cách tập luyện bài tập tư thế Wall sit. Bắt đầu bằng cách giữ vị trí này trong một phút và tăng dần nó đến 5 phút trong 2 tháng. Bạn sẽ thấy kết quả theo sau đó. Bây giờ, bạn có thể tham khảo bảng kế hoạch cho 30 ngày nhé !



Bài tập này khá dễ, nhưng mang lại kết quả tốt cho chân của bạn. Đừng nản chí mà hãy thực hiện hoàn chỉnh 30 ngày thử thách với Wall Sit nhé

Chúc các bạn thành công

NHÃN: Bài tập cơ chân | Bài tập tổng hợp | Tập luyện | Tập thể hình tại nhà | Video thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/tap-luyen-co-chan-san-chac-tai-nha-chi.html

COMMENTS

BÀI MỚI NHẤT

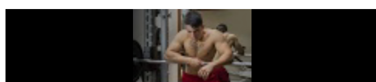


N H Ạ C T H Ể H Ì N H

X e m t ấ t

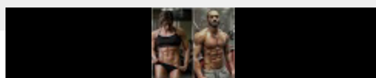


X E M N H I Ề U N H Ấ T

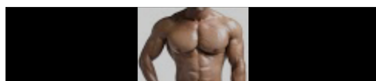


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

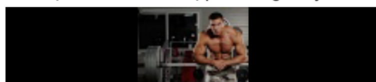


2



ác ngoạn mục
gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất
  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…

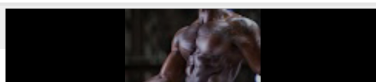


hiệu quả nhanh nhất
g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

- Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi trong 1 tháng cho nam tại phòng gym
  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



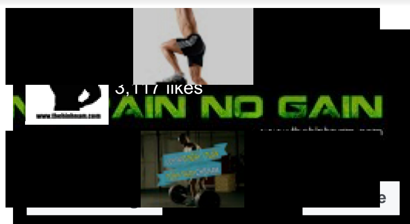
từ cơ bản tới nâng cao
ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…

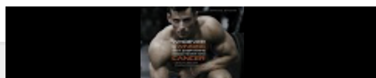


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

PAGE





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua
